

2023 海岳戶外探索夏令營—上山下海 Fun 電去

近海：獨立自主探索營

一、主辦單位

財團法人宜蘭縣海岳國際教育基金會

二、營隊梯次時間

- (一) 第一梯次：112 年 7 月 16 日 (日) ~ 112 年 7 月 19 日 (三) 4 天 3 夜
- (二) 第二梯次：112 年 7 月 23 日 (日) ~ 112 年 7 月 26 日 (三) 4 天 3 夜

三、營隊說明

今年想要有個「不一樣的夏天」嗎？無尾港擁有豐富的自然資源，讓你遠離喧囂的城市生活，帶領你暢遊山、海、濕地，親近自然體驗生活。從探索戶外，攀樹、獨木舟、趴浪等戶外體驗活動，培養獨立自主、團隊合作及解決問題的能力；從潮間帶生物調查、礦物染實作認識自然環境資源；從親手料理培養生活自理的能力，讓孩子用另一種角度來看待不同的生命面貌，將回饋給你不一樣的心靈感受。

四、招收對象

- (一) 年齡 10 - 12 歲孩子 (升小五至小六畢業生)。
- (二) 身體健全，有運動習慣者佳。
- (三) 喜愛大自然、對戶外活動有興趣者。
- (四) 願意融入團體，為自己與他人負責者。
- (五) 欲提升自我韌性、勇氣、獨立自主性與挫折容忍力者。

五、報名期程

- (一) 即日起至 112 年 6 月 14 日 (三) 23:59 止，各梯額滿則提早結束受理。
- (二) 每梯 10 人成團，15 人額滿 (師生/嚮導/隊輔比為 5:1)。
- (三) 若報名截止後該梯次人數未滿 10 人致無法成團時，本方有權取消並通知全額退費。

六、費用說明 ※歡慶母親節~優惠大降價！

- (一) 無論單人或好朋友二人以上團報，均一價：\$9,999 元/人【原價：\$13,800 元/人】，即日起至 6/14 (三) 止。
- (二) 報名費用包含：專業教練費用、教材與各項裝備、課程期間 (第一梯次：7/16~7/19、第二梯次：7/23~7/26) 之食宿、交通、保險及其他營隊期間之公用醫療物品等。

※費用不包含：住家至營隊集合/解散地點之往返交通、個人物品 (水壺、餐具、更換衣物、盥洗用品及額外消費等。此外，請務必攜帶健保卡，貴重物品亦請自行妥善保管。

七、匯款資訊

臺灣銀行蘇澳分行(004)
戶名：財團法人宜蘭縣海岳國際教育基金會
帳號：089-00109762-2

※請於報名完成後 3 天內，匯款至上方帳戶完成繳費，並來電(03)9903044#504 確認款項是否入帳。

八、營隊時間／地點

(一) 集合資訊：

1. 第一梯次 112 年 7 月 16 日 (日)
 - (1). 羅東火車站後站 (羅東轉運站)：上午 8:30
 - (2). 宜蘭縣立岳明國民中小學：上午 9:00 ※自行前往接送者
2. 第二梯次 112 年 7 月 23 日 (日)
 - (1). 羅東火車站後站 (羅東轉運站)：上午 8:30
 - (2). 宜蘭縣立岳明國民中小學：上午 9:00 ※自行前往接送者

(二) 解散資訊：

1. 第一梯次 112 年 7 月 19 日 (三)
 - (1). 宜蘭縣立岳明國民中小學：下午 16:30 ※自行前往接送者
 - (2). 羅東火車站後站 (羅東轉運站)：下午 17:00
2. 第二梯次 112 年 7 月 26 日 (三)
 - (1). 宜蘭縣立岳明國民中小學：下午 16:30 ※自行前往接送者
 - (2). 羅東火車站後站 (羅東轉運站)：下午 17:00

*羅東火車站後站 (羅東轉運站)：<https://goo.gl/maps/9Spmj8foPY52D7P1A>

*宜蘭縣立岳明國民中小學：<https://goo.gl/maps/J22JAcCuF8CRtRgUA>

(三) 課程地點：

1. 宜蘭縣立岳明國民中小學 (宜蘭縣蘇澳鎮嶺腳路 140 號)
2. 無尾港海灘
3. 冬山河水域
4. 澳仔角潮間帶

九、課程表 (將視實際天氣、海象、浪況、潮汐等狀況做滾動式調整)

Day1

時間	課程	師資	說明
09:00~12:00	1. 相見歡 2. 團隊分組 3. 默契建立 4. 破冰遊戲	海岳專業 教師團隊	透過遊戲來認識即將相處 4 天的新夥伴
12:00~13:30	午餐&休息		
13:30~17:00	團體遊戲 1. 遊戲說明&裝備介紹 2. 走繩平衡及技巧訓練	海岳專業 教師團隊	藉由走繩來訓練平衡、專 注力、核心肌耐力、鍛鍊 體力。
17:00~19:00	料理小玩家		
19:00~20:00	休憩&盥洗		
20:00~21:00	分享與回饋		
21:30	就寢		

Day2

時間	課程	師資	說明
7:00~8:00	晨間時光		
8:00~12:00	1. 裝備介紹&注意事項說明 2. 攀樹歷史簡介 3. 攀樹體驗	海岳專業 教師團隊	攀樹不僅可以訓練專注力、核心肌耐力、鍛鍊體力，更透過不同的高度視角來俯瞰世界。
12:00~13:30	午餐		
13:30~17:00	1. 認識海廢污染 2. 行前訓練&裝備說明 3. 趴浪技巧 無尾港趴浪	嶺腳衝浪 NIAKAsurf	享受著陽光沙灘，體驗趴浪的樂趣，給自己舒壓的午後
17:00~19:00	料理小玩家		
19:00~21:00	夜探無尾港與寄居蟹約會	無尾港 文教促進會	從寄居蟹身上的塑膠殼為出發點，引發孩子的同理心，進而關注海洋廢棄物污染的議題。
21:30	就寢		

Day3

時間	課程	師資	說明
7:00~8:00	晨間時光		
8:00~8:30	前往冬山河		
8:30~12:00	1. 岸上裝備介紹&注意事項說明 2. 基本操槳訓練	海岳專業 教師團隊	基本操作練習(上下船、基礎槳法)
12:00~13:30	午餐&休息		
13:30~17:00	1. 獨木舟救援訓練 2. 獨木舟小旅行	海岳專業 教師團隊	划獨木舟探索冬山河水域，藉此培養獨立自主的冒險精神。
17:00~17:30	冬山河返回岳明		
17:30~19:30	料理小玩家		
19:30~20:30	休憩&盥洗		

20：30~21：00	星空夜語
21：30	就寢

Day4

時間	課程	師資	說明
7：00~8：00	晨間時光		
8：00~12：00	玩泥巴趣~ 礦物染實作課程	無尾港 文教促進會	「礦物染」是一個會呼吸、零化學添加、既古老又自然的工藝！色調溫暖質樸，將土壤之美留印成文化日常，也是與故鄉最深刻的連結。
12：00~13：30	午餐&休息		
13：30~16：00	1. 海洋永續概念引導 2. 澳仔角潮間帶探險	無尾港 文教促進會	帶領孩子認識潮間帶，並透過潮間帶水下生物的調查，得以了解環境變遷與生物的關係。
16：00~16：30	收拾&歸賦		

十、 聯繫機制

- (一) 本方將於各梯次開始前一週寄發 e-mail 行前通知單，請依通知單攜帶物品並遵守營隊期間相關事項。如出發前未收到行前通知信，請於上班時間與本基金會相關人員聯繫。
- (二) 每日活動於 18：00~19：00 左右為報平安時間，會提供公務機給孩子打電話，若無需打電話亦請告知。

十一、 退費機制

- (一) 個人臨時因故須取消者，請來電通知，退費機制如下：
 - 課程前兩周（含）以前提出退費申請，酌收已繳費用之 5% 作為行政費；
 - 七日（含）以前提出退費申請，退還已繳費用之 70%；
 - 二至六日（含）以前提出退費申請，退還已繳費用之 50%；
 - 一日（含）以前提出退費申請，不予退費，敬請見諒。
- (二) 如遇不可抗力之因素，退費機制如下：
 1. 營隊開始前，如遇天災、地震、嚴重流行傳染病等不可抗力之因素，本方會於開營前通知且有權取消或延期，退費說明如下第 3 點。
 2. 營隊進行中，如遇天災、地震、嚴重流行傳染病等不可抗力之因素，為確保學員之安全，本方有權決定更改活動內容或提前結束，退費說明如下第 3 點。
 3. 如以上兩點所述，如突遇不可抗力之因素導致營隊停辦，本方將計算全部成本後，扣除已支出之費用以及未支出但屬於必要之費用後，剩餘費用全數退還。

十二、 其他注意事項

- (一) 相關防疫措施將依據中央流行疫情指揮中心之最新公告辦理。
- (二) 倘營隊當日下小雨及陣雨，活動照常進行；請做好萬全防雨準備，雨天有雨天的玩法。
- (三) 夏日炎熱請注意防曬，頭巾、遮陽帽或消暑物品不可少，一樣可以玩得很盡興。
- (四) 夜間就寢採男女分宿，統一睡地板通鋪，可向本方登記借用睡眠用品，如睡袋、睡墊，亦可攜帶個人寢具與心靈陪伴小物。

十三、 承辦單位聯絡資訊

如有任何本營隊之問題，請來電洽詢承辦人—康老師，電話(03)9903044 轉 504。